

**PROGRAM SZKOLENIA DLA WOJEWÓDZTW:**

**ŁÓDZKIEGO, MAZOWIECKIEGO, PODLASKIEGO I WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO**

Podstawowym celem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki jest objęcie makroregionalnym szkoleniem zawodników zakwalifikowanych do Zaplecza Kadry Narodowej w rzucie młotem. Oczekiwanym efektem projektu jest podniesienie na wyższy poziom sportowy zawodników w młodzieżowych kategoriach wiekowych.

Celem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki jest zbudowanie dobrych relacji oraz współpraca ze szkoleniowcami klubowymi, stworzenie zespołu szkoleniowców, którzy będą uczestniczyli w procesie szkoleniowym oraz metodyczna praca u podstaw w celu dalszego rozwoju rzutu młotem.

Realizacja zadań szkoleniowych odbywa się poprzez koordynację zadania przez przedstawiciela PZLA ze środków przeznaczonych na realizację szkolenia ZKN w poszczególnych województwach.

1. Planowane akcje szkoleniowe w 2019 roku:

Data od	Data do	Osobodni	Zawodnicy	Trenerzy	Miejsce
28.01.2019	09.02.2019	12	U18-U20-U23	Marcin Góra	Cetniewo
29.01.2019	10.02.2019	12	U18-U20-U23	Mikołaj Rosa	Cetniewo
03.03.2019	10.03.2019	7	U18-U20-U23	Mikołaj Rosa, Tomasz Szewczyk	Spała
09.03.2019	17.03.2019	8	U18-U20-U23	Marcin Góra	Spała
18.04.2019	27.04.2019	9	U18-U20-U23	Marcin Góra	Cetniewo
24.04.2019	03.05.2019	9	U18-U20-U23	Mikołaj Rosa, Tomasz Szewczyk	Cetniewo

2. Trener klubowy potwierdza udział zawodników w zgrupowaniu szkoleniowym w terminach określonych w powołaniach do Trenera Koordynatora ZKN w województwie.

Trener Koordynator ZKN w województwie dokonuje potwierdzenia do Koordynatora ZKN (makro A) w rzucie młotem Mikołaj Rosa – mikolajrosa@op.pl

3. Powołania zawodników na kolejne akcje szkoleniowe ZKN dokonuje Koordynator ZKN w rzucie młotem na podstawie oceny przez pion szkolenia PZLA przydatności zawodników do dalszego szkolenia w ZKN. Istotnym elementem oceny zawodników jest realizacja procesu szkoleniowego i startowego oraz ocena poziomu sportowego.

4. Wyklucza się przyjazd na akcję szkoleniową zawodnika kontuzjowanego (niezdolność realizacji szkolenia sportowego w trakcie akcji).

5. Klasyczne rozpoczęcie akcji szkoleniowej: pierwszy trening o godzinie 17:00, a pobyt od kolacji do obiadu.

6. Zawodnicy Zaplecza Kadry Narodowej w rzucie młotem zobligowani są do udziału w niżej wymienionych imprezach lekkoatletycznych w 2019 roku:

Lp.	Data	Ranga zawodów	Miejsce
1.			

7. Po zakończeniu sezonu startowego po 29 września zostanie dokonane podsumowanie sezonu 2019 oraz ustalony skład zawodników ZKN na 2020 rok.

8. Sztab szkoleniowy:

Trener główny bloku rzutów	Przemysław Zabawski	przemyslaw.zabawski@pzla.pl
<b>Koordynator ZKN w rzucie młotem</b>	<b>Mikołaj Rosa</b>	<b>mikolajrosa@op.pl</b>

Trenerzy współpracujący w ZKN w rzucie młotem Marcin Góra, Tomasz Szewczyk

9. W skład sztabu szkoleniowego na poszczególnych akcjach mogą wejść również szkoleniowcy ZKN chętni do współpracy przy realizacji programu szkolenia w 2019 roku.